令和4年度　1月よていこんだてひょう

宮城県立金成支援学校

日	曜日	こんだて名	おもなざいりょう 赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	小学部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	高等部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
10	火	ごはん まつかぜやき れんこんきんぴら ぞうにふうひきなじる　いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　たまご あおのり　さつまあげ こおりどうふ あぶらあげ	たまねぎ　れんこん ごぼう　さやえんどう にんじん　だいこん せり	ごはん　パンこ ごま　こんにゃく あぶら さんおんとう	549 kcal 22.0 g 15.1 g 1.7 g	711 kcal 28.6 g 18.4 g 2.4 g	726 kcal 29.5 g 18.7 g 2.5 g	**正月こんだて** あけましておめでとうございます。今年1年も元気にがんばりましょう！
11	水	休業日(高等部入学者選考に関わる休業日)							
12	木	休業日(高等部入学者選考)							
13	金	ごはん あかうおのこうみソースかけ あふらふいりにくじゃが だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく　とうふ	ねぎ　しょうが たまねぎ　にんじん しいたけ　だいこん グリンピース こまつな	ごはん　あぶら さんおんとう　ごま じゃがいも こんにゃく　あぶらふ	546 kcal 23.2 g 14.8 g 1.4 g	727 kcal 30.0 g 18.3 g 2.3 g	744 kcal 30.5 g 18.4 g 2.3 g	**今月の給食目標は「感謝の気持ちをもって食べよう」です。**
16	月	わかめごはん さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのにもの やまがたふういもに	ぎゅうにゅう　わかめ さば　あぶらあげ ぎゅうにく　とうふ	ねぎ　しょうが きりぼしだいこん にんじん　しいたけ さやいんげん だいこん　はくさい	ごはん　こんにゃく あぶら　さんおんとう さといも	542 kcal 24.1 g 18.1 g 2.1 g	827 kcal 39.9 g 29.7 g 3.1 g	840 kcal 40.4 g 29.9 g 3.2 g	農家の方や漁師さん，豆腐屋さんなど材料を用意してくれています。調理員さんたちが，美味しい給食にしようと，作ってくれています。
17	火	バターロールパン とりにくのアップルソースかけ(小2こ　中高3こ) グリーンサラダ ほたてチャウダー　オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく　ほたて ベーコン	りんご　レモン キャベツ　きゅうり ブロッコリー　たまねぎ にんじん　グリンピース オレンジ	パン　さんおんとう じゃがいも　バター	590 kcal 27.0 g 21.4 g 2.1 g	810 kcal 37.4 g 28.1 g 3.1 g	819 kcal 37.8 g 28.1 g 3.1 g	多くの人達のおかげで給食が食べられます。感謝して食べましょう！
18	水	給食なし							
19	木	ごはん　なっとう ししゃもフライ(小1ほん　中高2ほん) だいこんとあつあげのにもの わかめのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう ししゃも あつあげ わかめ　とうふ	にんじん　だいこん しいたけ　さやいんげん しょうが　えのきたけ ねぎ	ごはん　あぶら さんおんとう じゃがいも	494 kcal 18.7 g 13.0 g 2.0 g	746 kcal 31.5 g 20.1 g 2.3 g	757 kcal 32.1 g 20.5 g 2.4 g	ししゃもはカルシウムが豊富で，骨や歯をじょうぶにします。頭からしっぽまで食べられます。
20	金	ポークカレーライス カミカミかいそうサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう くきわかめ　わかめ ぶたにく　チーズ	きゅうり　にんじん とうもろこし たまねぎ　セロリ にんにく　しょうが	ごはん　あぶら さんおんとう　ごま じゃがいも こむぎこ　さつまいも	570 kcal 17.8 g 15.8 g 1.7 g	779 kcal 23.3 g 20.7 g 2.3 g	799 kcal 24.0 g 21.0 g 2.5 g	サラダには，茎わかめが入っています。よくかんで食べましょう。
23	月	**【かんこく・ちゅうごくのりょうり】** ビビンバ スンドゥブ フルーツあんにん 	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あさり　とうふ	しいたけ　ねぎ にんにく　ほうれんそう にんじん　もやし　もも パイン　みかん　にら はくさい　たまねぎ	むぎごはん　あぶら さんおんとう ごま　あんにんどうふ	583 kcal 25.1 g 18.9 g 2.2 g	790 kcal 34.1 g 24.8 g 3.3 g	814 kcal 34.9 g 25.4 g 3.3 g	「ビビンバ，スンドゥブ」は韓国料理です。「あんにんどうふ」は中国のスイーツです。
24	火	**【インドのりょうり】** ナン　キーマカレー カリフラワーのレモンドレッシングあえ ほうれんそうのスープ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ぎゅうにく　ハム とりにく ヨーグルト	たまねぎ　パプリカ ピーマン　きゅうり カリフラワー えのきたけ　にんじん ほうれんそう	ナン　あぶら	579 kcal 28.0 g 22.2 g 2.6 g	759 kcal 36.7 g 28.7 g 3.9 g	769 kcal 37.0 g 29.2 g 3.9 g	インド料理は，様々なスパイスやハーブを使うのが特徴です。インドでは食事をするときは，右手を使って食べる食文化があります。
25	水	**【イタリアのりょうり】** ボロネーゼ カラフルサラダ コンソメスープ　パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン たまご　チーズ	たまねぎ　にんじん ピーマン　トマト マッシュルーム　きゅうり ブロッコリー　パプリカ カリフラワー　しめじ	スパゲティ　あぶら さんおんとう パンこ　パンナコッタ	507 kcal 19.6 g 17.0 g 2.6 g	705 kcal 28.4 g 23.4 g 3.7 g	719 kcal 29.4 g 23.7 g 3.9 g	日本でおなじみのミートソースですが，イタリアでは「ボロネーゼ」と言うそうです。イタリアの都市ボローニャという名前に由来します。
26	木	**【令和4年度　伊達な学校給食フェア　提供献立】** こまつなとしらすのまぜごはん　りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ　なめことたまごのスープ	ぎゅうにゅう　しらす ぶたにく　とりにく こんぶ　たまご とうふ	こまつな　にんじん れんこん　たまねぎ きゃべつ　きゅうり なめこ　えのきたけ ちんげんさい　りんご	ごはん　ごま さんおんとう マヨネーズ　あぶら	565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g	741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g	749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g	地元産の，伊豆沼れんこん，小松菜，なめこ，たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。
27	金	**【みやぎけんのきゅうしょく】** ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき　だいこんサラダ はっとじる　みやぎけんさんいちご	ぎゅうにゅう　さんま まぐろ　とりにく	だいこん　にんじん きゅうり　みずな はくさい　ごぼう ねぎ　いちご	ごはん　かたくりこ あぶら　さんおんとう ごま　こむぎこ こんにゃく	583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g	809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g	823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g	私たちが住んでいる宮城県には，海の幸，山の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。
30	月	チャーハン ごもくにくだんご(小2こ　中高3こ) みそワンタンスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん ねぎ　グリンピース はくさい　もやし とうもろこし　きくらげ みかん	ごはん　あぶら さんおんとう ワンタン	568 kcal 22.3 g 18.1 g 2.0 g	761 kcal 30.3 g 24.4 g 2.7 g	778 kcal 30.7 g 24.5 g 2.8 g	冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力をアップしてくれます。
31	火	しょくパン　はちみつ＆マーガリン ほうれんそうとチーズのオムレツ れんこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご　ベーコン チーズ　ツナ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ　トマト れんこん　にんじん キャベツ　にんにく	パン　さんおんとう マヨネーズ じゃがいも　バター	578 kcal 23.8 g 24.8 g 2.5 g	775 kcal 30.9 g 32.5 g 3.4 g	784 kcal 31.6 g 33.2 g 3.5 g	ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが，夏より，冬の方が栄養もおいしさもアップします。

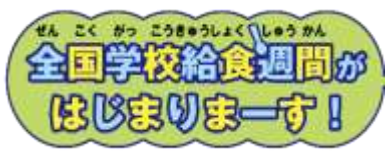
全国学校給食週間特別メニュー～世界各国の味めぐり

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。
※材料購入などの都合により　材料や献立内容の一部を変更することがあります。

【今月の地場産品】
宮城県産：米，牛乳，白菜，キャベツ，わかめ，こんぶ，さんま，あぶらふ，いちご
栗原市産：ねぎ，ほうれんそう，小松菜，なめこ，しいたけ，れんこん，たまご

【今月の平均栄養価】※(　)は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	558(520)kcal	765(747)kcal	779(774)kcal
たんぱく質	22.8(20.8)g	31.4(29.9)g	32.1(31.0)g
脂　質	18.2(15.6)g	24.4(24.1)g	24.7(24.9)g
塩　分	2.1(2.0)g	2.9(2.5)g	3.0(2.5)g



1月23日～27日まで特別メニューが出るよ。お楽しみに！！

今年のテーマは「世界の味めぐり」です。
この期間は，世界各国の料理や宮城県の郷土料理などが給食に登場します。
世界各国の食文化を知り，いろいろな味を味わいましょう。